更多课程微信c o c 3 2 0

STEP
BY
STEP

136 进步：本质上在于你强烈地相信什么

和菜头·成年人修炼手册（年度日更） 18小时前

136 进步：本质上在于你强烈地相信什么.mp3
09分17秒

| 转述师：余昊威 |

进步，动词，意思在原有的最基础上有提高，有发展。一般指人或者事物向上或向前发展。引申为适合时代要求，对社会发展起促进作用。

*

在我的成长经历中，依次听过追求个人进步、追求个人发展、追求自我完善、追求自我实现几种不同的说法。无论名称如何变化，都默认包含了个人进步的意思在，总是指向上，指向前，或者带有鼓励如此的意味。

当我第一次听到个人进步这个概念时，它还有非常特定的一种意思，那就是进入少先队，或者成为三好学生。与此同时我也意识到，个人进步恐怕并不局限在加入社团或是取得认可，应该还有点别的东西。但我不知道那是什么，当时我猜测个人进步是一种阶梯游戏，小组第一、班级第一、年级第一、全区第一、全市第一，这就构成了进步的阶梯。

在此后的许多年里，我一直没有弄清楚这些动词后面接的是什么宾语。究竟进步什么，发展什么，完善什么，以及实现什么？我不认为宾语就是个人或者自我，因为我之所以是我自己，而不是张三李四，说明我自己有一种自我完善，自我成就的天然趋势，使得自己和其他人区分开来。既然如此，对于我们的自我就不需要额外做什么事情，它总是能渐渐显露出它自己的固有属性。

所以，个人进步一定是在说别的事情，是让个人朝着某个特定的方向，按照特定的标准，发展到特定的水平。具体是什么可能无法直接道明，因此只能退而求其次，用

比较的方式来加以说明：更高、更前。于是后来我接着想，所谓个人进步是不是说拥有更高的学识，更多的财富，更大的名声，更好的道德，更强大的社会能力？我认为在一般意义上人们是那么理解的，成为一个更好的人，拥有更多精神和物质上的财富，拥有对现实更加强大的影响力，这就是个人进步。我也在很长一段时间里同样那么认为。

但我依然觉得不幸福。以我自己的观察发现，所有的相对概念都不会让人感觉到幸福。比如说更好，更好是个相对概念，通过比较得来。我的学识比张三更好固然让人觉得欣喜，同时一定会有某个李四比我学识更好，于是就会带来焦虑和压力。所谓幸福是个绝对概念，就是说如果我感觉到真正的幸福，那么此时此刻我不需要和张三李四比，也不需要知道我是否比他们更幸福。我觉得自己在幸福之中，这件事只关乎我本人，我只需要确认是或者不是就行。

进步也是个相对概念，对应着更高或者是更前。但我在一开始并不知道什么是高什么是低，什么是前什么是后。谈到个人进步那就一定会涉及到前进方向，那么究竟个人进步指向何方呢？对此我是这么看的：个人进步这个概念是在类比生物进化，物竞天择，适者生存。作为个体，我们需要变得更加强大，强大的目的是为了更好地适应社会变化。换句话来说就是适合时代要求，促进社会发展。

然而什么是时代的要求呢？越靠近现在，时代的变化也就越快。很可能我们还没弄清楚什么是此刻时代的要求，时代就已经和我们擦身而过，向前跑远了。我们经历过什么时代，这个时代有什么要求，这种事情多半是事后总结，而不是事前预测。如果说我们可以在时代变化结束前就能明确什么是时代的要求，那么毫无疑问我们都具有某种预测能力，或者拥有某种洞察能力。事实不是这样的，时代到来时每个人都同样茫然。

但我们又都天然觉得个人进步是好的，甚至是必要的。那我就认为无论是去学习，去赚钱，去谋求名望，都不妨去试一试。就算是活在相对概念里，活在相互比较里，它们也能起到一定效果。会让自己内心的感受变好，会让人有气力抵御面对时代时的内心茫然。如果一时间并不能想清楚答案，那么给自己一件事去做，去追求，也比留在原地思考意义要好。

我们经常会讨论个人处境，然后讨论个人想法和个人行动。我们时常要去模拟一个理性的、智慧的人，按照某种缜密的思考结果行事。但在这么多年之后，在观察过这么多人之后，我却认为个人问题大多可以归结为一个信仰问题。人拥有一种神奇的自我实现能力，当他对什么概念深信不疑并且采取行动的时候，那么现实结果很可能就会按照他所相信的那样发生。类似《愚公移山》那样的故事，核心并不是人的精神感动了神仙，愚公和智叟的区别在于愚公坚定地相信山是可以挖通的，而且并不需要在他自己这一世之内必须实现，然后就那么去做了。智叟坚决地不相信，但是他没有任何可以采取的行动。至于说能力或者技巧，和信仰相比反倒是小事。

当一群人都有某种强烈的信仰，采取类似的行动时，是他们的共同行动创造出了时

代要求。80年代人们前往遥远的南方，少数相信南方的人认为那里有无限的机会，多数人并不相信南方，认为那是徒劳无功的远征，注定以失败告终。今天再来看那一批去深圳、广州、海南的人，我们是可以说他们实现了个人进步，跳出了原有的生活，跃入了新的生命境界。90年代人们前往互联网的时候，早期网民被视为逃避现实生活，或者是过于理想主义的热血青年，但是他们自己坚定地相信互联网就是人类的未来，无论如何值得先投身其中，按照自己的想法进行早期建设。今天回过头来再去看，虽然一路上死伤累累，99%的尝试都失败了，但互联网时代的确到来了，彻底改变了我们的生活。此时谁也不能否认，这些投身互联网的人实现了个人进步，率先进入了未来世界，并且最终促进了社会的发展。

如果要问我如何实现个人进步，分几个步骤，每个步骤有几个要点？我回答不出来。我连个人进步是什么，应该朝着什么方向进行我都无法给出答案。正如你刚才所见，我内心也存在着无数疑问。但我又的确可以说，如果你强烈地相信什么，并且为之采取了具体的行动，那么你的确有很大可能实现个人进步，和过去的自己相比前进了很大的一段，而且刚好符合时代需求，刚好促进社会进步。个人进步是一道难以理解题意的题目，但是似乎又可以用一种不讲道理的方法来解答。

大多数人的问题并不在于如何实现个人进步，而是没有足够的相信。或者说在面对所有的事情时，都处在一种三心二意的状态。当然也可以理解，因为这种理性和怀疑的态度能够最大限度上地保护自我。而且，生活中的绝大多数事情都不需要严肃到需要用上相信的程度，太多人每天不正在做着自己根本都不相信的事情么？而且不也做得挺好么？但个人进步本身就隐藏着某种破坏和毁灭的意味，总得打碎或者改变过去的自我，才能让新的自我成长出来，适应新的时代变化。没有强烈的相信，哪里会有打破的勇气？

划重点

添加到笔记

1.个人进步这个概念是在类比生物进化，物竞天择，适者生存。作为个体，我们需要变得更加强大，强大的目的是为了更好地适应社会变化。换句话来说就是适合时代要求，促进社会发展。

2.我们经历过什么时代，这个时代有什么要求，这种事情多半是事后总结，而不是事前预测。

3.如果你强烈地相信什么，并且为之采取了具体的行动，那么你的确有很大可能实现个人进步，和过去的自己相比前进了很大的一段，而且刚好符合时代需求，刚好促进社会进步。

和菜头·成年人修炼手册
作为成年人的300个基本
版权归得到App所有，未经许可不得转载

我的留言

试玩 今天

写留言，与作者互动

0 / 5000

● 公开 发布

用户留言

默认 最新 只看作者回复

Christy
11小时前

+ 关注

进步是我们每个人成长中都不可逃避的关键词。

我认为专注很重要，人与人之间进步空间的差异区别在于，有些人只是三分钟热度，有些人会专注去做一件事情。

有些人什么都想做，但不能坚持下去。我认为最好的办法是找到自己感兴趣的事，努力做到极致。也许这个过程很枯燥，但却可以让自己变得与众不同。也会有些人做决定比较冲动和盲目，定下目标后又特别容易放弃。实际上，什么事情都需要有一个过程，好的结果是需要沉淀和积累的。专注地把手中的事情做好，我们所有的日积月累，都会让我们成为别人的望尘莫及。…

展开

# 成年人修炼日记

11 6 284 分享

油麻菜籽
12小时前

+ 关注

更多课程微信ccc320

🔍 进步是指人或者事物向上或向前发展，再往高度上说就是为适合时代要求，对社会发展起促进作用的。从个人角度看，个人进步就是离自己的愿望更近了，或者是已经实现这个愿望了，例如学习进步了、事业高升了、品德完善了、惹人喜爱了，办事成熟了等等。进步是自然界中神秘的概念，任何生物都是沿用这一条件和大自然保持着同步，如果失去方向就会停滞，就会在方向的尽头消失。个人进步这个概念就是在类比生物进化，物竞天择，适者生存。作为个体，我们需要变得更加强大，强大的目的是为了更好地适应社会更加强大，强大的目的是为了更好地适应社会变化。换句来说就是适合时代要求，促进社会发展。…

展开

# 超级个体修炼之路

9 3 132 分享

凡飘飘
10小时前

+ 关注

个人进步，是为了更好地适应时代变化，也是一种基于相信的信仰追求，还可以到达一种阶段：能负担得起拒绝。

我们做的很多渴求进步的事，表面来看暂时没有意义，但过于追求意义，生活就会陷入虚空，不如着重于眼前小事，想着怎么把眼前小事做好，这就是很具体的当下的意义所在。
如，我们写日更课程的笔记，关键在于用心和坚持，那是我们学习的初心，也是为了获得认知的提升和实实在在的个人进步。

个人进步还有一个最大的好处，就是到达一定的阶段时，我们可以负担得起拒绝。说 “不” 需要勇气，更需要实力，而…

展开

# 成年人修炼日记

2 21 113 分享

美君
10小时前

+ 关注

除了和老师提到的，进步和时代要求、社会发展有关，也事关如何面对痛苦。润总说，大多数时候，真正驱使你变强的，是痛苦。痛苦提供能量，愉悦指引方向，恐惧决定边界。

我们无法避免地会经历痛苦，有的人本想长出一对翅膀，飞出痛苦，却在挣扎的过程中如同陷入沼泽，越陷越深，痛苦变成了苦难，破坏了内心的秩序，甚至让自我坍塌，一切都需要重新构建，痛苦让人自我伤害和对外攻击，身处其中，动弹不得。比如有些人被网暴后，“以暴制暴”，用更激烈的方式自我保护和反击，到最后没有挽回自己应有的，还同样 “毁毁” 了其他人，抑郁甚至自杀。…

展开

# 成年人修炼日记

2　3　61　分享

Super Tank
17小时前

＋关注

▶️ 说到 “进步”，想起一个故事 —— 二战期间，英国小说家西雪尔・罗伯斯到伦敦郊外的一个墓地去祭奠一位英年早逝的朋友，他意外地看到一块新的墓碑，上面写着这样一句话 “全世界的黑暗，也不能使一枝蜡烛失去光辉。”

📕这句话温暖了罗伯斯难过的心灵，一打听，长眠于那个墓碑之下的是一位年仅 10 岁的少年。几天前，德军空袭伦敦时不幸被炸弹夺去了生命。孩子的母亲怀着极度悲痛为儿子做了一个墓，并立下了那块墓碑。

📕这故事让罗伯斯顿生无法释怀的激情，写出了一篇感人至深的短文。短文迅速传播开来，鼓舞了一大批年轻人热爱…

展开

4　1　59　分享

Karry
10小时前

＋关注

🌾 先相信，再看见，而不是先看见，再相信。
你总得改变点什么，才能谈得上改变。
面对生活扑面而来的虚空，你选择做点什么呢?
很多事情的开始就是一团迷雾，看不见摸不着，但你隐隐约约感觉到点什么，不如，先跟着自己的心走一走，探一探前方的风景。

🌾 每天晚上我会写当天的日记，而且是手写的方式，我享受那种面对一张白纸，一支笔，随意涂鸦的感觉，不在意…

展开

# 成年人修炼日记

1　4　58　分享

林染
18小时前

＋关注

在这个世界，我们要敬畏在白日做梦，日间行梦的人，他们用他们的生命来坚信自己心目中的梦想，如此笃定却，如此坚决。

我原来一直都是十分的迟疑，自己要不要来做这样的人，而今我想明白了，我所追寻的是，进步，哪怕只有一丝一毫也足够。自此答案也便分明了起来。

希望我们每一个人都是孤勇者，从海底浮起。

转发　评论　42　分享

Tian
10小时前

＋关注

1️⃣进步是一种内心的感受
不论我们是否相信自己能够进步，但只要内心深处感受到自己的进步意愿，那么我们就能够朝着正确的方向去努力来寻求进步。

2️⃣进步是一种行动的坚持
很多事情不是因为能够获得进步而去坚持，而是坚持了之后能够让自己进步。因此，想要让自己持续的改变下去，就需要让进步成为自己行动的动力源泉。…

展开

# 我爱问卓克

转发　评论　35　分享

小时候很乖的益达
12小时前 编辑

＋关注

进步，有时候我们要做一名愚公，尽管有人嘲笑，但却从未自我怀疑，我想那不只是坚持，更是一种打破，恍然大悟，原来我也被人们记住。

是否真正进步？你可以和很多人比较，你也可能有很多评判标准，那些标准可能会让你觉得进步原来如此困难，原来进步只是一种假象，但只有你自己知道，为什么我们会选择去做那件事情，去追逐那个梦。

喜欢《令人心动的 offer》第二季王骁说的那句 ——“I have nothing to lose.” 生活中自己也常是如此，相信自己，需要勇气，证明自己，需要实力，有关实力，需要一天又一天的行动。…

展开

# 成年人修炼日记

转发　评论　26　分享

囚之
18小时前

+ 关注

个人永远坚定且强烈的信念去追求某一件事，就可能获得进步。一大群人朝着一个方向坚定地去追求同一件事，就能促使社会进步。

无法自始至终贯彻自己的信念，只因看不到未来的前景，无法确定自己此时正在做的事是对与错，事后总结人们只会看到成功的人，那些努力错方向的人则完全被忽略。历史其实是偶然的，不是必然的，正如我们现在努力去追求的事，谁也无法保证它就是历史的必然的趋势，成功与否纯属是各种各样的原因偶然得来的。所以放宽心去追寻自己的信念，即便不是未来大势所趋，起码自己个人是进步的，比那些原地踏步不敢去试错的人要好太多。

转发 评论 25 分享

艾菲尔上的铁塔梦
17小时前

+ 关注

个人进步，在未听完这节课之前我认为是一个非常清楚的概念，那就是让自己变得更强大，或者说向着自己想要达成的目标前进。但是听完之后，我也不确定了，或许是因为我想要的很少，反到不用像和菜头那样想把一个概念讲的清晰、明确、全面，反而少了不少其他想法和阻碍。

其实很多时候，我确实就像和菜头说的那样，一时间也不能想清楚答案，但是我会让自己去坚持做一件事，去追求，这也远比留在原地思考意义要好的多。就像我现在一直坚信通过每天写留言会让自己思考更敏锐，语言表达更准确一样。有了这种强烈的信念，且为之采取了具体的行动，那么我就确信自己有很大可能实现个人进步。...

展开

成年人修炼日记

转发 评论 24 分享

黄礼贤
11小时前

+ 关注

在我传统的认知当中，个人进步主要是跟他人比较的结果。我与某个特定的人比较，发现自己比对方强大，比对方更厉害，于是，我就觉得自己更进步了，有了更明显的改变。不过，这种进步观没有尽头，总还有更强大，更厉害的人存在，而无休止的比较，会让自己陷入疲惫状态，逐渐陷入焦虑，而人生也会慢慢远离幸福，远离内心的平和。

退而求其次，只跟自己比较又如何？在每天的工作和学习中，努力让自己比昨天更前进一点，有一点微小的改观，能够看到自己逐渐走向成熟和进步，似乎是一件更靠谱的事情。因为不存在与他人的比较，我们的内心也许会更平和，会更有自我把控能力。...

展开

转发 评论 21 分享

廖智敏
17小时前

+ 关注

我强烈地相信知识的力量，学习可以改变命运，所以选择终身学习，但越学习粤能发现到之前自己对于终身学习的定义不准确，自己所做出的努力不符合，而这恰恰是终身学习的最终目的，不断完善自我。

以前不理解人为什么要读那么多书，现在读了一些书以后发现，对于同一个概念有不同的解释，对于一件事情会有对立的看法，过去只是盲目的相信和实践其中一种，这也导致了自己的失衡。现在看过两种不同观点以后，会产生自己的独立思考，这就是进步。

成年人修炼日记

转发 评论 21 分享

于文瑄
17小时前

+ 关注

“进步的我” 未必会真的见到新世界，“进步的我” 或许可以见到新的我。
“愿力十足” 的基础要么是盲目自信；要么就是有准备，可试错、再学习的笃定。而打破 “旧的我” 需要的多半是后者。通过试错来否定昨日之我，通过学习来重塑今日之我，行动可变，初心不变。“愿” 方可实现！
进步呢？虽难，亦应往之...... 感恩菜头叔！

成年人修炼日记

转发 评论 21 分享

李岳洋
9小时前

+ 关注

●所有的相对概念都不会让人感觉到幸福。
●所谓幸福是个绝对概念。

很喜欢菜头叔这个【相对和绝对】洞察，说的恰到好处，很精准。

一、你最幸福的时刻是什么时候？
我们回想下什么是幸福？

1、比如幸福就是，寒流来袭的深夜里，医院门口 “急诊室” 三个字的灯，仍旧醒目地亮着。…

展开

# 今日最佳

1 评论 20 分享

强劲九

9小时前

+ 关注

不得不说到看书与学习。在室友、同事或者朋友看来，你看了很多的书，学习了很多的课程，每天都在学习新的知识，但是这些知识好像并没有给你带来什么本质的变化。所以有很多时候，他们会在旁边跟你说，你学的这些东西都没有用。有没有用处，其实就在于你相不相信持续地学习能不能给人带来改变，这就是一种信念。

# 成年人修炼日记

转发 评论 19 分享

红军

12小时前

+ 关注

因信而见，因眼见为实，所以笃定，就像知识可以改变命运，我最初的理解只是浅显的可以换钱，事实也的确如此，人的确赚不到自己认知以外的钱。但是确没有明白知识就是金钱背后的道理。是可以改变一个人的思维方式，重塑自己的三观，操作系统，改变一个人的气质，在此基础上往前走，才能有机会到那个春暖花开的地方。

很简单的道理困住了很多人，要不然也不会有那么多人中间掉队了，我自己就是掉队，又机缘巧合的遇见，虽然早已物是人非，但是这次我却告诉自己绝对不可以放弃，其实我自己何尝没有过迷惘焦虑，只是越在迷惘的时候，也越是需要静下心来打磨一下自己。随着自己一点点成长焦虑也一点点在减弱。…

展开

转发 2 18 分享

胡启慧

10小时前

+ 关注

个人进步本身就隐藏着某种破坏和毁灭，打碎过去的自我，才有新的自我生长出来。如果没有勇气是做不到的。
有些人总是在一个圈子里面转，就像轮回，比如父母婚姻不幸福所以自己婚姻不幸福，每一份工作都坚持不下去。这是因为他们受不了成长的痛苦，不愿意打碎自我，就想把头埋在沙子里的鸵鸟。
现在社会也没有这么残酷了，不改变自己也可以活得下去。而更好的人更多精彩的体验，就很可能错过了。还是要鼓起勇气去试一试，改变成长。

转发 评论 16 分享

奇问小顽童

8小时前

+ 关注

对于个体进步，好的说法就是不被社会淘汰。因为我们的社会也在进步，自己原地不动就落后了，这时候就需要自己也进步，跟上社会进步的步伐，才不会被淘汰。
回想刚刚出来的年度学习报告，很多时候就是反思自己这一年的进步，看看是否跟上在得到这个小社会里的进步。
当然个体进步中，很容易就会说太卷了，大家都进步很大，自己稍微松懈一些可能就被淘汰了，太难了。其实真正的卷占比很小的，大部分都是划水的卷，简单例子就是我们熟悉的 996，大部分其实就死在熬时间，真正干活的不多的。自己只要踏踏实实进步成长，总比划水的要更容易生存下来。

转发 评论 15 分享

伪装

10小时前

+ 关注

所有的相对概念都不会让人感觉到幸福。
这个洞见我无比的赞同，相对意味着比较，比较意味着不确定，不确定的东西是不可能带来幸福的。
虽然你可以说惊喜也是不确定带来的幸福，但这是确定的不确定带来的幸福，换句话说惊喜是你确定自己会得到一个好的结果，而不是你不确定自己会得到个什么样的结果，不确定只能带来煎熬。
而你要获得幸福，其实更多的就是获得确定性。
比如帮助他人可以获得幸福，原因很简单，你从帮助他人中找到了确定性。这种确定性可能是证明了你存在的价值，…

展开

转发 评论 15 分享

加载中...

回顶部
上一篇
下一篇
留言
手机端